

STARK BESAITET.

Was können wir tun, um Stress auszugleichen und uns trotzdem gut zu fühlen? Informationen und Ideen für mehr Bauchgefühl und ein gesundes Gleichgewicht.

Autorin: Antoinette Schmelter-Kaiser

Stress gehört zu den größten Gesundheitsgefahren. Aber es gibt Wege, die Ihnen helfen werden, wieder zu sich zu finden.

”

Im Minutentakt ploppen neue Mails auf dem Bildschirm von Maren K. auf. Kollegen mit drängenden Fragen geben sich die Türklinke in die Hand. Außerdem reihen sich täglich Besprechungen und Telefonkonferenzen aneinander. Schon mittags ist die Software-Entwicklerin oft so geschäftig, dass sie sich nach ungestörter Ruhe sehnt. Die kann sie sich aber erst abends gönnen, wenn sie eingekauft, etwas gegessen und aufgeräumt hat. Danach 30 Minuten Nichtstun oder eine Runde Joggen im Park, und die 32-Jährige fühlt sich wieder einigermaßen im Lot. Am Wochenende versucht sie, Zeit fürs Lesen oder Schwimmen mit einer Freundin freizuschaukeln – ihre Lieblingsbeschäftigungen, bei denen sie am besten entspannt.

LERNEN, AUF SICH AUFZUPASSEN.

„Wirklich auf sich aufzupassen und sich angesichts von Stress und Erwartungen anderer nicht zu vernachlässigen, will gelernt sein“, erklärt Alexandra Bischoff, die promovierte Diplom-Soziologin, Coach und Buchautorin ist. „Da wir äußere Impulse nicht immer beeinflussen können, besteht die Kunst darin, sie elastisch und flexibel aufzunehmen und auszugleichen.“ Sie selbst nennt das „Seelenbalancieren“. Am besten lässt sich dieser Effekt mit Bildern erklären: Drückt man einen Schwamm zusammen, nimmt er nach dem Loslassen seine ursprüngliche Form an.



Gerade in stressigen Zeiten sollte man nicht vergessen, was man gerne tut – und es tun!

Weht Wind, biegt sich Bambus elastisch und richtet sich erneut auf. Bezogen auf die menschliche Psyche beschreibt „Resilienz“ diese Fähigkeit. ”

Neurowissenschaftler, Mediziner, Psychologen und Sozialwissenschaftler arbeiten interdisziplinär an Langzeitstudien. Auf der Basis empirisch untermauerter Erkenntnisse werden vorbeugende Maßnahmen entwickelt und evaluiert. Denn nicht jeder Mensch ist gleich resilient, kann aber seine psychische Widerstandskraft ein Leben lang auf- und ausbauen.

MEHR KRAFT FÜR DIE SEELE.

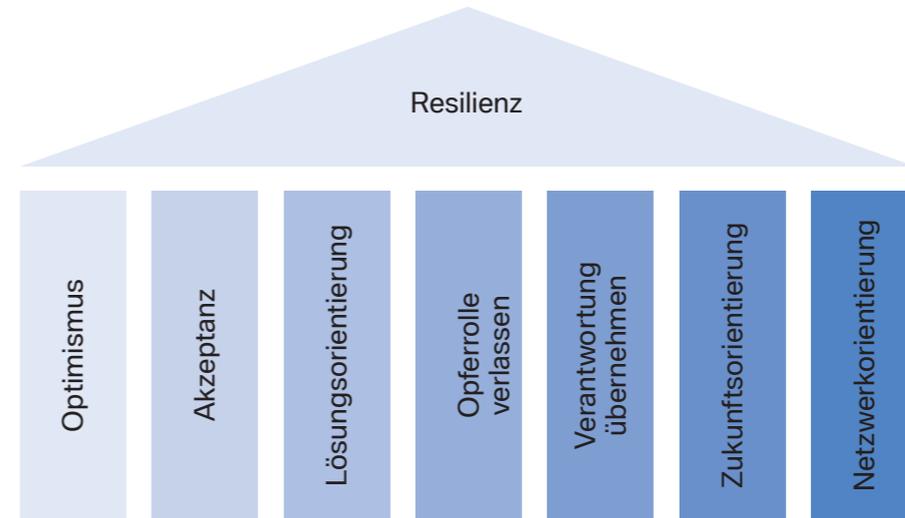
Die Chancen gezielter Resilienztrainings wurden auch von der Initiative Gesundheit der BMW Group aufgegriffen. Unter dem Motto „An Herausforderungen wachsen. Mit mentaler Widerstandsfähigkeit fällt es leichter.“ wurde von 2015 bis Mitte 2017 eine Präventionskampagne zum Thema Resilienz international ausgerollt. Die Mitarbeiter erhielten im Rahmen der Kampagne wertvolle Informationen und konkrete Tipps, wie sie ihre mentale Widerstandsfähigkeit aktiv trainieren können, sowie die Möglichkeit, ihre eigene Resilienz zu testen und wirksame Techniken direkt am Arbeitsplatz auszuprobieren. Die BMW Group bietet auch aktuell ein vielfältiges Angebot zur Stärkung der individuellen Resilienz an: von spezifischen Trainings zur Erarbeitung persönlicher Strategien zum Umgang mit Stress über Entspannungsmethoden bis hin zu Yoga-kursen. Ab 2019 rückt die Resilienzkampagne das Thema Achtsamkeit in den Fokus.



DR. ALEXANDRA BISCHOFF.

„Jeder kann sich selbst stärken“ – das ist ihre zentrale Botschaft als Coach, bei Seminaren und in Büchern wie aktuell „Wechsle mal die Brille!“ (Ellert & Richter Verlag)

Weht Wind, biegt sich Bambus elastisch in die entsprechende Richtung und richtet sich anschließend erneut auf. Bezogen auf die menschliche Psyche beschreibt der Begriff „Resilienz“ diese Fähigkeit: an Belastungen und Krisen nicht zu zerbrechen, sondern wie ein Stehaufmännchen wieder in die Balance zu kommen – und sogar an Problemen zu wachsen. Sieben Schlüsselfaktoren haben Wissenschaftler herausgefunden, die resiliente Menschen stärken: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen und Zukunfts- und Netzwerkorientierung. „Resilienz basiert auf einer Interaktion neurologischer, psychologischer und sozialer Mechanismen“, sagt Dr. Donya A. Gilan, wissenschaftliche Leiterin des Deutschen Resilienzentrums. Um im Detail zu verstehen, was den Anpassungsprozess an widrige Umstände oder Stressoren positiv beeinflusst, wurde ihr Institut 2014 in Mainz gegründet. Europaweit ist es das erste seiner Art;



Auf diesen sieben Säulen beruht Resilienz für mehr psychische Kraft.

SCHRITTE ZU MEHR BALANCE.

Wer sie praktiziert, das heißt, seine Aufmerksamkeit nur auf den Augenblick lenkt, kann eigene Bedürfnisse klarer erkennen, die innere Stimme deutlicher hören. Fühlt man sich dabei nicht im Gleichgewicht, empfiehlt Dr. Alexandra Bischoff als Expertin für innere Balance folgende Schritte:

- 1) Irritationen wahrnehmen und benennen.
- 2) Ursachen analysieren und einordnen.
- 3) Aus dem ganz persönlichen Selbststärkungs-Set etwas Passendes wählen. Je nach Typ können das unterschiedliche Dinge sein wie ein leckeres Essen oder eine Tasse Tee, die man bewusst zubereitet und deren Duft, Geschmack und Wärme man mit allen Sinnen genießt. Andere laden ihre Batterien am besten bei wohltuenden Ritualen wie Saunabesuchen oder Schlafen als Kraftquelle wieder auf. Oder mit Sport, durch den Stresshormone zuverlässig abgebaut

werden. Kleine, regelmäßige Einheiten sind sinnvoller, als Erholung auf einen fernen Urlaub zu vertagen. Einen freundlichen Umgang mit sich selbst erleichtert es außerdem, Dinge aus einer anderen Warte wahrzunehmen: „Wechsle mal die Brille!“, heißt das Buch von Dr. Alexandra Bischoff mit Impulsen und Methoden, die den Alltag erleichtern.

DAS GANZE PAKET ANNEHMEN.

Eine ihrer Methoden nennt sie „Emmentaler-Prinzip“: „Dabei geht es darum, bei Problemen nicht nur auf die Löcher zu starren, also das was fehlt“, erklärt die Autorin. „Wer den ganzen Emmentaler sieht – also auch den ‚Käse‘, das Positive, die Chancen –, und Unabänderliches akzeptiert, steigt aus der Negativ-Spirale aus. Das erhöht die Selbstwirksamkeit und die Lösungsorientierung.“ ///



MEHR KRAFT.

Im BMW Group-Intranet unter **gesundheit.bmwgroup.net** steht „Mentale Widerstandsfähigkeit“ unter den „Top-Links“. Hier finden sich weitere Informationen aus internen oder externen Quellen zum Thema, ein Resilienz-Video, ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung, entsprechende Angebote der BMW BKK sowie spezifische Trainingsangebote der BMW Group Academy.

Fotos: iStock (2), Getty Images, privat



GEWINNSPIEL.

Hören Sie Ihre Lieblingsmusik mit diesem Kopfhörer von Sony!

Dabei können Sie sich auch nicht in Kabeln verheddern, denn der Kopfhörer (Wert: ca. 70 Euro) hat Bluetooth mit NFC-Touch (Near Field Communication). Der Akku erlaubt 30 Stunden Hör-Genuss und ist über USB-Kabel wieder aufladbar.

Am Gewinnspiel können ausschließlich BMW BKK-Versicherte teilnehmen. Die Datenschutzerklärung und Teilnahmebedingungen mit der E-Mail-Adresse finden Sie unter www.bmwbkk.de/gewinnspiel. Teilnahmeschluss: 15. Februar 2019. *

* Rechtsbelehrung auf S. 26; der Gewinn ist gesponsert.